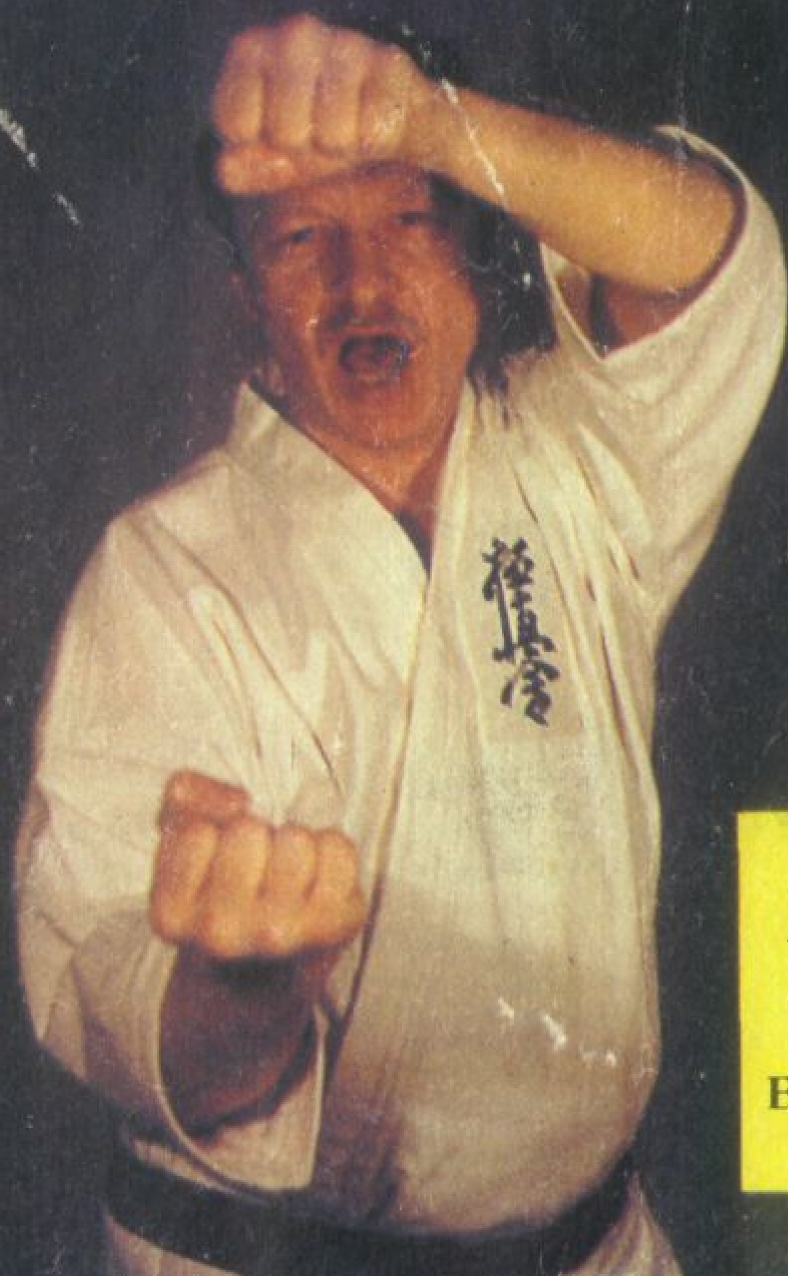
VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Школа КЁКУСИНКАЙ



10, 11, 12 выпуск

Школа КЁКУСИНКАЙ

Выпуск 10. Ката: цуки-но-ката, сантин-но-ката, тэнсё

1. Принципы выполнения ката Кёкусинкай (резюме)

Ката – явление богатое и многоплановое. Это «форма», в которую «отливается» техника каратэ, уникальное средство обучения и передачи традиций, лицо стиля, одна из основ любой традиционной школы[1].

В Кёкусинкай выполнение «бесконтактных» ката должно отражать реальный характер контактного стиля. Помимо стилевых требований оно должно быть «прозрачно» для стороннего наблюдателя по смыслу применяемой техники и убедительно в отношении ее реальной эффективности. Уровень выполнения ката является безошибочным показателем технического мастерства и духовной зрелости каратиста. Ката разной степени сложности подобны ступеням, по которым ученик восходит к вершинам боевого искусства.

В Кёкусинкай для овладения ката применяются разные методы. Помимо выполнения ката в основном темпе и характерном ритме с необходимой концентрацией и Киай (выкриком) в строго определенных местах используются, например: замедленное и плавное выполнение ката без концентрации или, наоборот, с предельной концентрацией; в разных режимах двигательно-дыхательной координации (где движения на основе ритма дыхания делятся на фазы или, напротив, объединяются в связки); быстро, с концентрацией и Киай на каждом движении и т.п. Чаще всего такие модификации производятся с простейшими ката. Кроме того, простейшие ката, при сохранении схемы перемещений, усложняются за счет введения новых технических элементов и более сложных комбинаций, что отчасти можно рассматривать как форму усложненного кихона или как образование промежуточного типа (Кихон-ката). В качестве особых тестов используется также выполнение ката с элементами мысленной тренировки (все комбинации выполняются практически не сходя с исходного места), в обычном режиме, но с закрытыми глазами, на скользком полу (политом водой) и т.п. Один из силовых тестов состоит в том, что один партнер садится на плечи другому и они вместе выполняют какую-нибудь простейшую ката. Один партнер перемещается, а другой выполняет синхронно соответствующие движения ногами. Потом партнеры меняются ролями.

Наряду с данными требованиями, которые должны обеспечить эффективность процесса обучения, существенным является единый подход в методике описания структуры ката, в конкретных способах группировки элементов и комбинаций. С этой целью в настоящих выпусках дано систематизированное краткое описание элементов и комбинаций с их группировкой для учебного выполнения на 20 счетов.

Кроме основных элементов, выполняемых при разучивании ката на счет, все комплексы имеют общие начальные и заключительные элементы. Они «обрамляют» каждое ката и выполняют функции сосредоточения, перехода к состоянию готовности (в начале) и выхода из воображаемой борьбы с восстановлением психического баланса (в конце). Все ката начинаются и заканчиваются в положении готовности – фудо-дати. Однако в остальном начальные и заключительные элементы имеют отличие в двух больших группах ката.

---

[1] Значение ката в тренировочном процессе и подготовке мастеров, а также система ката Кёкусинкай достаточно полно охарактеризованы в выпуске 8-9 настоящей серии.

Первую группу по данному признаку образуют Кихон-ката 1 и 2, Тайкёку 1, 2 и 3 и Пинан 1, 2, 3, 4 и 5, а также ката Ура-Тайкёку и Ура-Пинан, включенные в настоящее пособие. Начальные элементы; фото 1-3; заключительные элементы: фото 4-5.











Вторую группу образуют все остальные ката, где в начале и в конце вводится короткая медитация в мусуби-дата. Начальные элементы: фото 6-10; заключительные элементы фото 11-13.











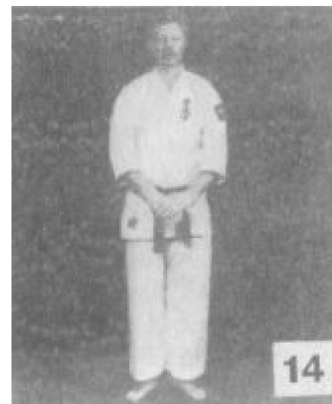






В каждой группе ката названные «обрамляющие» элементы являются общими и не включены в описание[2]. Они имеют дополнительный характер и не нарушают примятого порядка нумерации основных технических действий. Исходная и завершающая фронтальная позиция фудо-дати (в иллюстрациях опущена), находится в одной точке. Взгляд из нее прямо-вперед как бы задает основной ориентир – «центральную ось» ката (НО), по отношению к которой происходит смена направлений движения

Для сокращения описания технических элементов, как и в других выпусках серии, использованы японские термины, принятые в международном обиходе. В аннотациях, предшествующих описанию текста ката отмечаются, и по необходимости иллюстрируются, наиболее важные фазы движения и технические действия.



В настоящий выпуск включены ката двух типов. Это Цуки-но-ката – очень характерный для Кёкусинкай комплекс, аналогов которому нет в других школах, и два силовых дыхательных комплекса, выполняемых с Ибуки, которые также являются «визитной карточкой» стиля. Все эти ката (и последующие более сложные комплексы) «обрамляются» начальными и заключительными элементами, включающими короткую медитацию в мусуби-дати (фото 14).

2. Цуки-но-ката

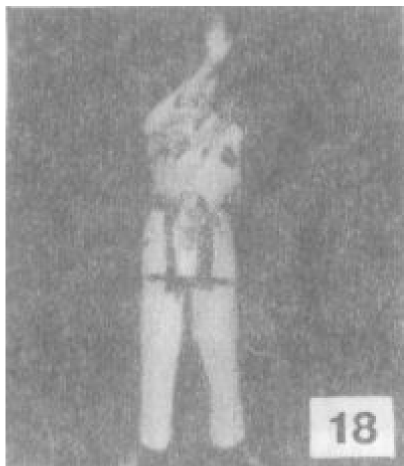
Отличительная особенность данной ката – использование техники мощных проникающих ударов (цуки) в разных базовых позициях, а также производных от дзюн-цуки колющих ударов «копьем» (нукитэ). В перемещениях используются киба-дати, сантин-дати и дзэнкуцу-дати. В конце используется круговой блок маэ-маваси-укэ. Напомним что он часто используется в ката с медитацией в мусуби-дати. Блок включает быстрое разнонаправленное круговое движение руками перед корпусом (фото 15-18) с последующим быстрым отводом рук под грудь и медленным (с Ибуки) выполнением моротэ сётэй (дзёдан и гэдан) укэ (фото 19-20).







[2] Они описаны и проиллюстрированы в выпуске 8-9.















1. Отход пр. ногой назад в полуфронтальную лев. киба-дати с лев, гэдан-барай (фото 21) и пр. тюдан гяку-цуки (фото 22)

2. Шаг вперед в пр. киба-дати с лев. тюдан гяку-цуки (фото 23)

3. Шаг в лев. сантин-дати с пр. тюдан гяку-цуки (фото 24)





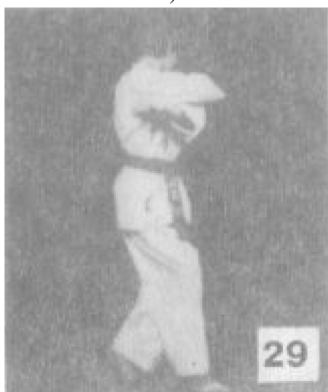




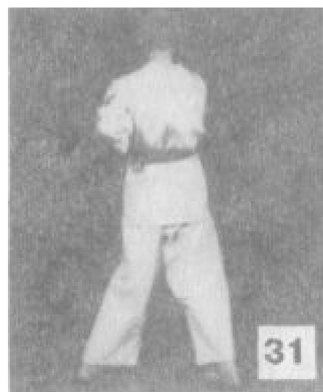
4. Шаг в пр. сантин-дати с лев. тюдан гяку-цуки (фото 25)

5. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-гяку-цуки (фото 26)

6. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с гэдан гяку-цуки и тюдан ой-цуки (фото 27-28)









7. Поворот на лев. ноге влево на 180 (назад по ЦО) в лев. сантин-датчи с лев. ути-укэ (фото 29-30) и пр. тюдан гяку-цуки (фото 31)

8. Шаг (назад по ЦО) в пр. сантин-дати (фото 32)



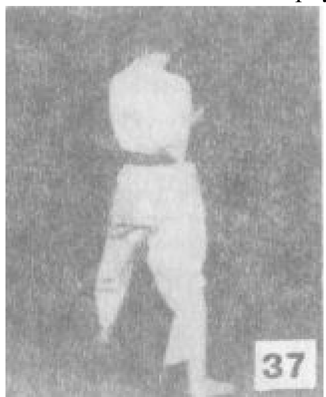


9. Медленный пр. ути-укэ (фото 33-34)

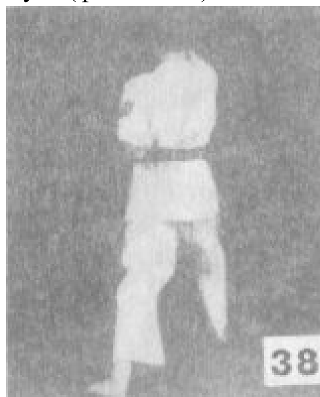




10. Тюдан гяку-цуки и ой-цуки (фото 35-36)



11. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. дзёдан ой-цуки (фото 37)



12. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан ой-цуки (фото 38)





13. Поворот влево на 180 (вперед по ЦО) с лев. гэдан-барай (фото 39-40)









14. Пр. тюдан маэ-гэри (фото 41) и через цуруаси-дати с покрытием сётэй лев рукой (фото 42) выход вправо от ЦО в киба-дати с пр. дзюн-цуки – КИАЙ (фото 43)



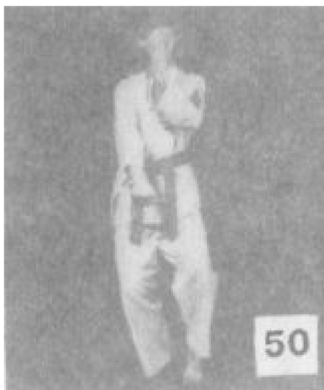






15. Со скручиванием вправо шаг лев. ногой в том же направлении через переходную позицию) в киба-дати с лев. дэюн-цуки (фото 44-45). со скручиванием вправо и покрытием сётэй лев. рукой переход в киба-дати с пр. дзюн-нукитэ в противоположную сторону (лев. рука раскрыта), т.е. влево от ЦО (фото 46-47)

16. Со скручиванием вправо покрытие сётэй пр. рукой (лев. рука сжимается в кулак) (фото 48).



Шаг лев. ногой в том же направлении в киба-дати с лев дзюн-цуки (фото 49).

17. С подтягиванием лев. ноги к пр. ноге отход лев. ногой назад с переходом в пр. дзэнкуцу-дати лицом вперед по ЦО с медленным двойным блоком: лев. гэдан-барай и пр. ути-укэ (фото 50-51).

18. Медленный отвод пр. руки под грудь (фото 52).






19. Самбон-цуки: дзёдан, гэдан, тюдан – КИАЙ (фото 53-55).






20. С подстановкой пр. руки отход пр. ногой в пр. сантин-дати с маэ-маваси-укэ (фото 56-60).

С отшагом пр. ногой к лев. ноге переход в мусуби-дати (медитация), далее с отшагом пр. ногой в сторону – в фудо-дати.

3. Сантин-но-ката

Сантин-но-ката – мощный медитативный комплекс, который позволяет развить силу и овладеть фундаментальными навыками, необходимыми для борьбы (правильно сгруппированные тело и живот, концентрация, расслабление, координированное дыхание и др.). Текст ката очень прост, техника ограничена цуки (производные варианты – какэ-цуки, моротэ-нукитэ) и блоками, выполняемыми изнутри (ути-укэ, моротэ-ути-укэ), а также завершающими двумя круговыми блоками (маэ-маваси-укэ). Главная трудность состоит в качественном выполнении комплекса.

Все перемещения в сантин-дати быстрые. Основные технические действия выполняются медленно с концентрацией на выдох (Ибуки длится 5 счетов, завершая сильным дожиманием остатка воздуха). Исключение составляют два круговых блока, которые выполняются быстро, и только после отвода рук под грудь на вдох моротэ-сётэй-ути выполняются с Ибуки. Все вдохи умеренно быстрые (рефлекторные). Блок ути-укэ на поворотах выполняется на вдох.

Раскладка ката на 20 счетов более условна, чем в скоростных ката. Так, первый выход в пр. сантин-дати выполняется **без счета,** но он входит в основной текст ката. Последние два круговых блока выполняются на один счет. Таким образом, 20 счетов, организующих выполнение ката – это лишь начальное подспорье на этапе освоения текста Сантин-но-ката.

Без счета: выхода пр. сантин-дати с моротэ-ути-укэ с Ибуки (фото 61-63).















1. В пр. сантин-дати отвод лев. кулака под грудь - вдох на 4 счета (фото 64). С Ибуки лев. тюдан гяку-цуки (фото 65).

2. Вдох. С Ибуки лев. ути-укэ (фото 66).







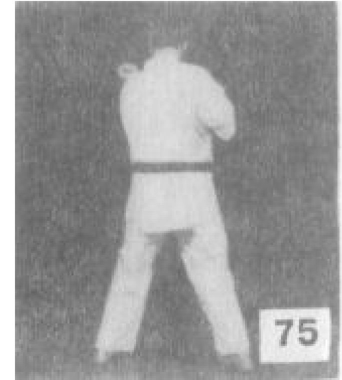


3-4. Шаг в лев. сантин-дати с зеркально-симметричным выполнением пп. 1-2 (фото 67-70).



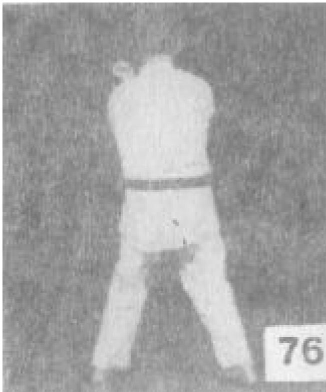




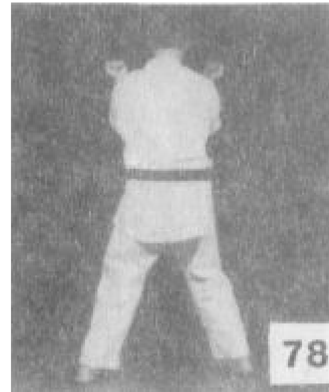


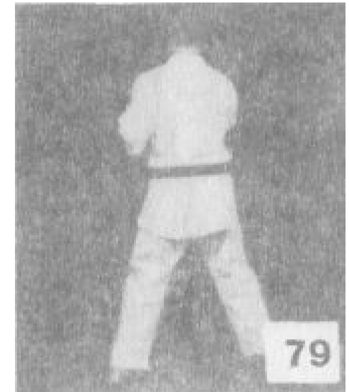
5. Шаг в пр. сантин-дати с отводом лев. кулака под грудь – вдох (фото 71-72). С Ибуки лев. кахэ-цуки под пр. локоть (фото 73).

6. Быстрый поворот влево на 180 (назад по ЦО) в лев. сантин-дати с лев. ути-укэ (фото 74-75).





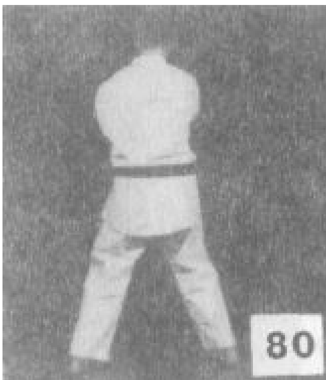




С Ибуки пр. тюдан гяку-цуки (фото 76).

7. Вдох. С Ибуки пр. ути-укэ (фото 77).

8. Повторение (с ориентацией назад по ЦО) п.5 (фото 78-80).









9-10. Быстрый поворот влево на 180 (вперед по ЦО) в лее. сантин-дати с повторением пп. 6-7 (фото 81-84).









11-12. Шаг в пр. сантин-дати с повторением пп.1-2 (фото 85-88).







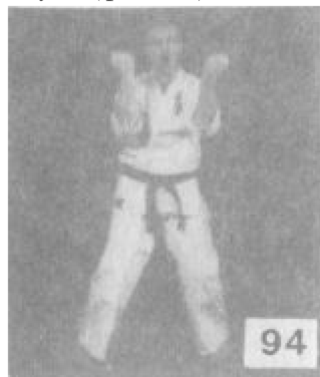


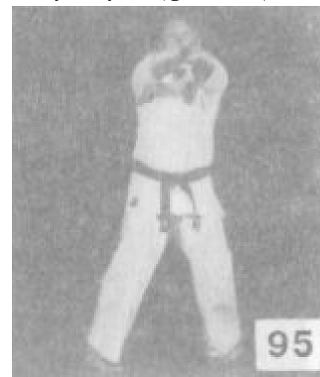
13. Отвод пр. кулака под грудь – вдох (фото 89). С Ибуки пр. тюдан ой-цуки (фото 90).

14. Вдох. С Ибуки пр. ути-укэ (фото 91).









15-16. Повторение пп. 1-2 (фото 92-94).









17. Имитация быстрого двойного обратного захвата за воротник с натягом кулаков под грудь - вдох (фото 95-96). С Ибуки моротэ-тюдан-ёхон-нукитэ (фото 97).

18. Повторение п.17 (фото 98-100).



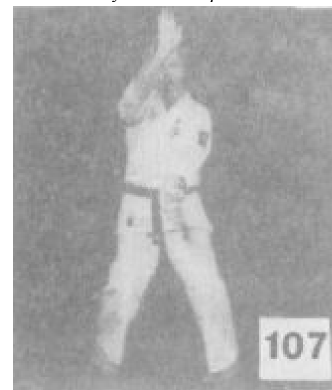




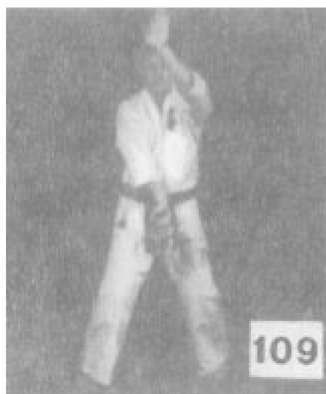


19. Повторение п.17 (фото 101-103).



20. С отходом пр. ногой назад в лев. сантин-дати маэ-маваси-укэ, начиная с пр. руки (фото 104-107).



Сразу же с отходом лев. ногой назад в пр. сантин-дати маэ-маваси-укэ, начиная с лев. руки (фото 108-111).

С отшагом пр. ногой к лев. ноге переход в мусуби-дати (медитация) и далее, как обычно, в фудо-дати.

4. Тэнсё

Тэнсё – комплекс по существу идентичный Сантин-но-ката (стойка, перемещения, дыхание). Однако он усложнен новыми техническими элементами – блоками и ударами в позиции сюто, сётэй и кокэн, которые выполняются и с силовым дыханием Ибуки и в скоростном режиме. Важнейшими элементами (которые выполняют быстро на вдох) являются круговые покрытия тэнсё. Это и определяет название ката.






1. Шаг в пр. сантин-дати с медленным (без Ибуки) моротэ-ути-укэ (фото 112).

2. Из пр. сантин-дати с медленным отводом лев. кулака под грудь (фото 113)

на вдох (двумя порциями) умеренно быстрое выполнение пр. рукой вначале внешнего покрытия тэнсё с отводом руки под грудь (фото 114-116),






затем внутреннего покрытия тэнсё с отводом руки под грудь (фото 117-119).



На Ибуки пр. сётэй дзёдан-ути (фото 120).





3. Быстрый пр. сюто-хидзо-ути – по кругу (фото 121-122 с отводом (на вдох) руки под грудь (фото 123).



На Ибуки пр. сётэй-гэдан-укэ (фото 124).




4. На вдох замедленный пр. кокэн-дзёдан-укэ (фото 125). На Ибуки пр. тюдан сюто-утикоми (фото 126).



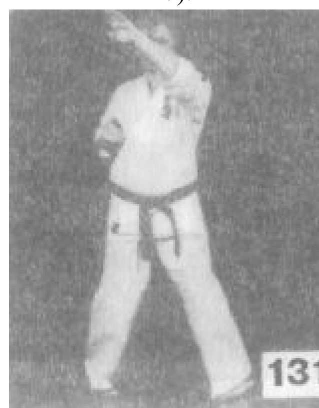
5. На вдох замедленный пр. кокэн-хидзо-ути (фото 127).



На Ибуки пр. сётэй тюдан-ути (фото 128).



6. Шаг в лев, сантин-дати с моротэ-ути-укэ на Ибуки (фото 129).









7-10. Из лев. сантин-дати зеркально-симметричное выполнение пп. 2-5 (фото 130-145).













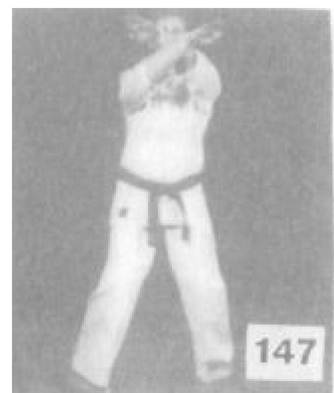












11. Шаг в пр. сантин-дати с
моротэ-ути-укэ на Ибуки
(фото 146).


148


149


150

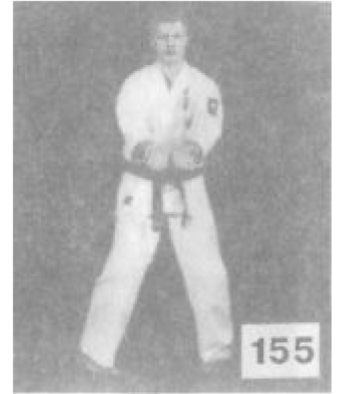

151

12-15. Из пр. сантин-дати (без отвода кулаков под грудь) одновременно выполнение серий пр. рукой (см. пп.2-5) и лев. рукой (см. пп.7-10): (фото 147-161).


152


153


154


155


156

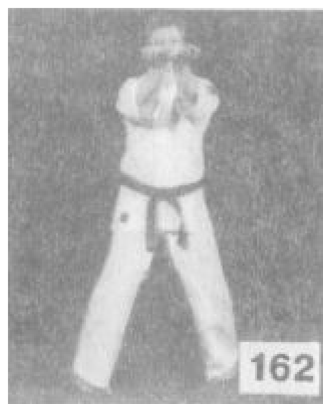

157


158


159


160


161

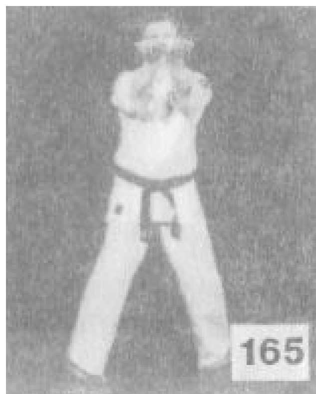

162


163

16. Из предшествующего положения быстрым моротэ сюто-ганмэн-ути (ладони кверху) с медленным натягом (на вдох) рук под грудь (фото 162-163)[3].

[3] После удара по шее имитируется захват снаружи за воротник: 5,4 и 3 пальцы сжимаются, 2 и 1 остаются выпрямленными. В этом положении руки и отводятся под грудь.



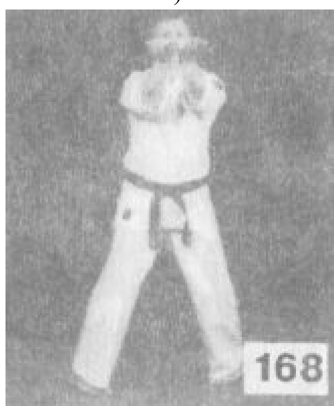






На Ибуки моротэ-тюдан-нукитэ (фото 164).

17. Повторение п.16 (фото 165-167).









18. Повторение п.16 (фото 168-170).









19. С отходом пр. ногой назад в лев. сантин-дати маэ-маваси-укэ, начиная с пр. руки (фото 171-174).







20. С отходом лев. ногой назад в пр. сантин-дати маэ-маваси-укэ, начиная с лев. руки (фото 175-178).

С отшагом пр. ногой к лев. ноге переход в мусуби-дати (медитация) и далее, как обычно, в фудо-дати.